Stamina - клавиатурный тренажёр для бабушек и дедушек, а также их родителей!

Stamina («Стамина») — это **бесплатная программа** для овладения десятипальцевым набором и методом **слепой печати**.

Название программы, подобно многим популярным брендам, подразумевает несколько разных значений. Автор, Алексей Казанцев, связывает происхождение названия со словом тычинки[3] (англ. stamens), в результатах выполнения уроков используется термин «натыкано знаков». В то же время, название Stamina переводится с английского как «выносливость, жизненная сила», что характеризует назначение данного софта способствовать росту производительности операторов ПК.

Скачать бесплатный клавиатурный тренажёр Stamina

Версия 2.5 от 01.09.2007, уроки 20.04.2015, остальные файлы от 02.05.2011:

Для Windows:

Скачать StaminaSetup.exe

4,7 Мб или

Stamina.zip

(архив папки с программой для тех, у кого так не устанавливается)

Linux, Mac - см. форум.

Варианты базового расположения пальцев на клавиатуре

Традиционный вариант

Объясняю на пальцах. В исходном состоянии пальцы левой руки расположены на клавишах **ФЫВА (ASDF)**, а пальцы правой руки на **ОЛДЖ**. Указательные пальцы находятся на **А** и **О**. На этих кнопках есть специальные пупырышки (в просторечии «говнюшки») - это чтобы не глядя можно было наложить руки в исходную позицию. Большие пальцы обслуживают пробел. Чтобы ввести букву надо дотянуться до неё ближайшим пальцем - тем, которым удобнее. При перемещении смещается только **один палец**. После нажатия он **возвращается** в исходную позицию. Попробуйте, это бесплатно.

Области пальцев на виртуальной клаве (вертикальные линии, см. Настройки) будут показывать каким пальцем какую букву вводить.

Для ввода Заглавной буквы необходимо удерживать клавишу **Shift**. Это делается либо **мизинцем свободной руки**, либо пупком (по научному «пуповина»).

При наборе **кисти рук не должны касаться клавиатуры**, пальцы касаются клавиш слегка. Спина ровная, ухмылка кривая, ноги на ширине плеч. Ну вот и вся хитрость. Теперь можете передавать это знание следующим поколениям.

Моё субъективное мнение

Вводил-вводил я этим методом и чего-то мне не нравилось. Это «чего-то» заключалось в том, что мне неудобно было нажимать букву н (ниппель) и некоторые другие. Хе-хе. Я чувствовал какое-то неприятное напряжение. Может я не так держал руки или они у меня кривые, не знаю. Хрю-хрю. Но эта буква встречалась довольнннно часто и портила мне настроение. К сожалению это было не смертельно и вполне терпимо. Всё-таки немного подумав (много не умею), пришлось модифицировать этот метод. Так появился

Альтернативный вариант

Этот вариант был разработан Лёхой Казанцевым по заказу **NASA** и одобрен **Минздравом планеты Землянка**. Отличие от традиционного варианта в том, что теперь в исходной позиции пальцы лежат на клавишах **ЫВАМ (SDFV)** и **ТОЛД (NJKL)**. При этом кисти рук находятся в **более естественном** положении и меньше напрягаются. Сейчас они даже могут спокойно касаться клавиатуры или стола. Попробуйте.

Наверно, вы знаете про эргономичные клавиатуры. В дорогих моделях клава делится на 2 части, которые можно расположить под углом друг к другу. Это сделано, чтобы кисти рук были в естественном состоянии. Когда вы идете по улице, то кисти рук ведь не согнуты под углом, а расслаблены и служат естественным продолжением остальной части руки. По крайней мере, у большинства.

Но зачем менять положение частей клавиатуры, если проще поменять положение рук? К тому же дешевле (хозяйке на заметку).

Однако, следует отметить, что этот метод **не для всех**. Кому-то будет неудобно жать некоторые клавиши, кому-то потребуются начальные спецуроки (которых для альтернативного варианта нет; но это не страшно). Короче, пока альтернативный вариант для альтернативных.

Для тех, которые сами могут понять что к чему и куда втыкается. Для избранных то бишь.

В целом альтернативное положение рук это что-то вроде идеи, которую можно реализовать немного по-разному. И альтернативные области пальцев на клавиатуре (см. опцию в Настройках) показаны для варианта, которым пользуюсь я. Но вполне допустимо, что кому-то будет удобнее, например, вводить цифру 4 не средним пальцем, а безымянным. Мне даже писали, что можно сместить всю правую руку на одну клавишу вправо - чтобы легче дотягиваться до Backspace.

Если вы уже имеете опыт набора обычным методом, и он вас устраивает, то вряд ли есть большой смысл перестраиваться на новый лад. Но, если альтернативный вариант покажется вам удобнее, то, чем раньше вы его освоите, тем лучше. Я вводил обычным методом примерно со скоростью 100 знаков в секунду, ой минуту, когда начал осваивать альтернативный вариант. Поначалу я часто путался, но довольно быстро привык и теперь мне уже трудно представить, как можно набираться по другому!

Базовый дистрибутив содержит:

- уроки - русские, английские, украинские;
- фразы - русские, английские, украинские;
- интерфейс - русский, английский, украинский, белорусский, болгарский, монгольский, португальский.

Ссылка на оригинальную статью

From:
http://www.wwoss.ru/ - **worldwide open-source software**

Permanent link:
http://www.wwoss.ru/doku.php?id=software:keyboard_trainer:stamina

Last update: **2025/11/13 23:02**